आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील खेळाडूंच्या निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड.

Faculty: Interdisciplinary Studies
Subject: Physical Education

संशोधक:

कल्याण भुजंगराव पोले

संशोधन मार्गदर्शक :

डॉ. साहेबराव देवकते

क्रीडा संचालक

(नागनाथ कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, औंढा नागनाथ)

वर्ष – २०२३

Mob.No. : 9673732073

Email ID: kpole70@gmail.com

संशोधन आराखडा

आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील खेळाडूंच्या निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास

स्वामी रामानंद तीर्थ
मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड.

आंतरविद्याशाखीय अभ्यासक्रमाच्या शारीरिक शिक्षण विषयात
विद्यावाचस्पती या पदवीसाठी सादर करावयाचा संशोधन आराखडा

संशोधक:

कल्याण भुजंगराव पोले

संशोधन मार्गदर्शक :

डॉ. साहेबराव देवकते

क्रीडा संचालक

(नागनाथ कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, औंढा नागनाथ)

वर्ष – २०२३

घटक १.

प्रस्तावना

क्रीडा कार्यमान व मानसशास्त्रीय घटकांचा जवळचा संबंध असतो. खेळाडूने खेळाची कौशल्य जरी आत्मसात केलेली असली तर मानसशास्त्रीय घटकांचा अभ्यास व मानसिक प्रशिक्षणामुळे खेळादरम्यान येत असलेले चढ उतार तो सक्षमपणे हाताळू शकतो. एका साध्या खेळाडू ते प्रगत खेळाडू सर्वच स्तरावर क्रीडा मानसशास्त्राचा उपयोग होत असतो. याशिवाय खेळात किंवा इतर कुठेही जखमी झालेल्या खेळाडूस लवकर बरे होण्यासाठी मानसशास्त्र मदत करते. मागील काही दशकात मानसशास्त्र विषयाचे महत्व फार वाढले आहे. (अमनदीप सिंघ, २०१९) जरी मानसशास्त्राची तयारी हा एक घटक आहे ज्याकडे खेळाडू आणि प्रशिक्षकांनी अनेकदा सारखेच दुर्लक्ष केले आहे, अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की मानसिक तयारी ऑलिम्पिक रँकिंग मधील सर्वात महत्त्वाचा सांख्यिकीय दुवा असल्याचे जाणवले. एखाद्याच्या कामगिरीचा महत्त्वाचा भाग मानसिक पैलू सर्वात जास्त कसा आहे हे सांगण्यासाठी खेळाडूंना वारंवार उद्धृत केले गेले आहे. एक व्यावसायिक गोल्फर अर्नोल्ड पामरने सुचवले की हा खेळ हा 90% मानसिक आहे. ऍथलेटिक कामगिरीच्या मानसशास्त्रीय पैलूंच्या पॅरामीटर्समध्ये, हे लक्षात घेणे मनोरंजक आहे की अधिक आंतरराष्ट्रीय परिषदा आणि चर्चासत्रांमध्ये 70 टक्क्यांहून अधिक प्रश्न उपस्थित, चर्चा आणि वादविवाद झाले क्रीडा मानसशास्त्र चिंता आणि आक्रमकता या भावनांच्या शैलीशी संबंधित आहे. ते वेगवेगळ्या परिस्थितींमध्ये उद्भवतात आणि एक प्रकारचा सातत्य तयार करतात परंतु नेहमी वरच्या दिशेने जातात. सामान्यत: लोकांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर आणि कामगिरीवर त्यांचे दूरगामी परिणाम होतात. विशेषतः क्रीडापटूसाठी हे एक खुले रहस्य आहे. गरजा पूर्ण न झाल्यामुळे तणाव निर्माण होतो, सतत ताण, चिंता निर्माण करतात आणि चिंतेमुळे तणाव निर्माण होतो. तणावाचा अवशिष्ट प्रभाव जाणवतो, निरीक्षण केले जाते आणि शारीरिक आणि मानसशास्त्रीय दृष्ट्या दोन्हीचे मूल्यांकन केले जाते आणि शेवटी ते मनोदैहिकतेशी जोडलेले विकार असते. (अश्विनी बाली, २०१५)

क्रीडा मानसशास्त्र व्यावसायिक आणि हौशी क्रीडापटूंना त्यांच्या समस्यांना तोंड देण्यासाठी, त्यांची कामगिरी सुधारण्यास मदत करते आणि त्यांचेध्येय साध्य करते. क्रीडा मानसशास्त्र अगदी खेळाच्या मैदानाबाहेरील लोकांना मदत करू शकते. बऱ्याच खेळांमध्ये यशस्वी कामगिरी, हे सर्व खेळाडूंना कामगिरी

वाढविण्यात, दबावांना तोंड देण्यास मदत होण्यासाठी क्रीडा मानसशास्त्र महत्वाचे आहे. तसेच स्पर्धा, दुखापतीतून बरे होण्यासाठी, व्यायामाचा कार्यक्रम सुरू ठेवण्यासाठी आणि त्यांच्या खेळाचा आनंद घेण्यासाठी मदत करते. वर्तमान वैचारिक पेपर क्रीडापटूंच्या कामगिरीवर आणि खेळांवर आधीच परिणाम करणाऱ्या सामान्य मनोवैज्ञानिक घटकांचे पुनरावलोकन करण्यासाठी मानसशास्त्र महत्वाचे आहे

तणाव, प्रेरणा व सांघिक समन्वयाचा क्रीडा कार्यामानावरील प्रभाव

रॉजर कोविनच्या हफिंग्टन पोस्ट लेखात असे नमूद केले आहे की, "ताणाच्या सर्वात सामान्य शारीरिक लक्षणांपैकी एक म्हणजे स्नायूंचा ताण वाढणे, जे मोटार फंक्शन्समध्ये व्यत्यय आणू शकते." क्रीडापटू ताठ असल्यास किंवा त्यांचा खेळ खेळताना साध्या हालचाली करण्यात अडचण येत असल्यास, त्यांना दुखापत होण्याचा धोका जास्त असतो. याशिवाय लेखानुसार, स्नायूंच्या किरकोळ अश्रूंसह दुखापतींमधून पुनर्प्राप्ती, शरीरावर तणावाच्या नकारात्मक प्रभावामुळे कमी होऊ शकते. (the Micheli Centre, 2016) प्रेरित होणे म्हणजे काय? हा एक प्रश्न आहे जो बर्याचदा आणि मानवी वर्तनाचे इतर संशोधक, मानसशास्त्रज्ञांद्वारे तयार केला जातो. तथापि, हा एक प्रश्न आहे ज्यामध्ये कमी-अधिक व्यवस्थापकांना स्वारस्य आहे आणि प्रशिक्षक, परंतु उत्पादित परिणाम क्रीडा कामगिरीच्या क्रियाकलापांसाठी पातळीवर निर्णायक असू शकतात. (Paul Florian Dragos (2014)

कोणत्याही उपक्रमात समूह एकसंधता अधिकाधिक महत्त्वाची होत चालली असून कामगिरी हा मुख्य उद्देश आहे. गट खेळांमध्ये, इतर कोणत्याही कामगिरीवर आधारित क्रियाकलापांप्रमाणे, उच्च गट एकसंधता अत्यंत उपयुक्त मानली जाते आणि त्यामुळे चांगली कामगिरी झाली आहे. क्रीडा गटातील एकसंधता मुख्यतः गट सदस्यांमधील बंधांची ताकद, गटाची एकता, गटातील सदस्यांमधील आकर्षणाची भावना आणि गट ध्येय साध्य करण्यासाठी सदस्य त्यांचे प्रयत्न किती प्रमाणात केंद्रित करतात याचा संदर्भ देते. म्हणूनच, ज्या गटांमध्ये सहानुभूती, मैत्री आणि सहकार्याचे सकारात्मक संबंध आहेत, त्या गटांमध्ये कार्यामानावर निश्चितच चांगला परिणाम झालेला आढळतो. (Sopa Loan-sabin, 2014)

संशोधन समस्येचे विधान

आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील खेळाडूंच्या निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास.

संशोधनाची उद्दिष्टे

- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील खेळाडूंच्यातणाव या मानसशास्त्रीय घटकाचे मोजमाप करणे.
- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील खेळाडूंच्याप्रेरणा या मानसशास्त्रीय घटकाचे मोजमाप करणे.
- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील खेळाडूंच्यासांघिक समन्वय या मानसशास्त्रीय घटकाचे मोजमाप करणे.
- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील निवडक खेळातील खेळाडूंच्या तणाव या मानसशास्त्रीय घटकाची तुलना करणे.
- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील निवडक खेळातील खेळाडूंच्या प्रेरणा या मानसशास्त्रीय घटकाची तुलना करणे.
- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील निवडक खेळातील खेळाडूंच्या सांघिक समन्वय या मानसशास्त्रीय घटकाची तुलना करणे.

परिकल्पना

संशोधन अभ्यासासाठी खालील परिकल्पना निर्माण केली जातील.

१) संशोधन परिकल्पना

- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील निवडक खेळातील खेळाडूंचा तणाव या घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येईल.
- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील निवडक खेळातील खेळाडूंचा प्रेरणा या घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येईल.

- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील निवडक खेळातील खेळाडूंचा सांघिक समन्वयन या घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येईल.

२) शून्य परिकल्पना

- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील निवडक खेळातील खेळाडूंचा तणाव या घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येणार नाही.
- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील निवडक खेळातील खेळाडूंचा प्रेरणा या घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येणार नाही.
- आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील निवडक खेळातील खेळाडूंचा सांघिक समन्वयन या घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येणार नाही.

संशोधनाची मर्यादा

ज्या बाबी संशोधकाच्या नियंत्रणाबाहेर आहेत.

१) खेळाडूंच्या सामाजिक, आर्थिक, भौगोलिक बाबी.

२) खेळाडूंच्या आहार, वातावरण ह्या बाबी .

३) दैनंदिन जीवनमान

संशोधनाची परीमर्यादा

१) सदरील संशोधन हे महाविद्यालयीन खेळाडूपुरते मर्यादित असेल.

२) सदरील संशोधन स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड पुरते मर्यादित करण्यात येईल.

३) सदरील संशोधन हे आंतरमहाविद्यालायीन व विभागस्तरावर भाग घेणाऱ्या खेळाडूपुरती मर्यादित असेल.

४) सदरील संशोधन हे कबड्डी, क्रिकेट, खो-खो, व्हॉलीबाल ह्या सांघिक खेळापुरते मर्यादित राहील.

५) सदरील संशोधन हे तणाव व प्रेरणा ह्या मानसशास्त्रीय घटकापुरते मर्यादित करण्यात आले आहे.

व्याख्या :-

तणाव

एखाद्या कठीण परिस्थितीमुळे उद्भवणारी चिंता किंवा मानसिक तणाव अशी केली जाऊ शकते. ताण हा एक नैसर्गिक मानवी प्रतिसाद आहे जो आपल्याला आपल्या जीवनातील आव्हाने आणि धमक्यांना तोंड देण्यास प्रवृत्त करतो. प्रत्येकजण काही प्रमाणात तणाव अनुभवतो. तथापि, आपण ज्या पद्धतीने तणावाला प्रतिसाद देतो, त्याचा परिणाम आपल्या एकंदरीत स्वास्थावर होतो. (WHO)

प्रेरणा

प्रेरणा ही आंतरिक प्रक्रिया आहे. आपण त्याची व्याख्या एक ड्राइव्ह किंवा गरज म्हणून करत असलो तरीही, प्रेरणा ही आपल्यातील एक अशी स्थिती आहे जी स्वतःमध्ये किंवा वातावरणात बदल करू इच्छिते. जेव्हा आपण या उर्जेच्या विहिरीत प्रवेश करतो तेव्हा प्रेरणा व्यक्तीला अनुकूल, मुक्त आणि समस्या सोडवण्याच्या मार्गाने पर्यावरणाशी संलग्न होण्यासाठी आवश्यक असलेली ड्राइव्ह आणि दिशा देते (रीव्ह, 2015)

सांघिक समन्वय

सांघिक समन्वय ही अशी परिभाषित केली गेली आहे जी "समूहाच्या एकत्र राहण्याच्या आणि वाद्य उद्दिष्टांच्या शोधात आणि/किंवा सदस्यांच्या भावनात्मक गरजा पूर्ण करण्यासाठी एकसंध राहण्याच्या प्रवृत्तीमध्ये प्रतिबिंबित होते" (कॅरॉन, ब्रॉली आणि विडमेयर, 1998)

खेळाडू

खेळाडू ही अशी व्यक्ती आहे जी एक किंवा अधिक खेळांमध्ये स्पर्धा करते ज्यामध्ये शारीरिक शक्ती, वेग, शक्ती किंवा सहनशक्ती असते.

खेळाडू व्यावसायिक किंवा हौशी असू शकतात.

आंतरमहाविद्यालयीन स्तर

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड अंतर्गतड विभागांतर्गत येणाऱ्या महाविद्यालयातील खेळाडू

आंतर विभाग स्तर

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड अंतर्गतअ, ब, क विभागांतर्गत येणाऱ्या महाविद्यालयातील खेळाडू

संशोधनाचे महत्व :

सदरील संशोधन हे विविध स्तरावर खेळाडूंच्या मानसिक समायोजनाशी संबंधित महत्वपूर्ण अभ्यास आहे. ह्या संशोधनात बहुआयामी दृष्टिकोनातून खेळाडूंच्या मानसिक तैयारीबाबत अभ्यास केला जाईल. यात खेळाडूंच्या मानसिक घटकाशी संबंधित तणाव, प्रेरणा व सांघिक समन्वय यांचा अभ्यास केला जाईल. ह्या संशोधनातून खेळाडू, प्रशिक्षक व मार्गदर्शक ह्याना खेळाडूंना मार्गदर्शन करण्यासाठी उपयोगी साधन प्राप्त होईल. विविध स्तरावरील स्पर्धाना सामोरे जाण्यासाठी, खेळाडूंचे प्रोफाईल करण्यासाठी मानसशास्त्रज्ञाना, प्रशिक्षकांना व मार्गदर्शकांना ह्या अभ्यासाचा फायदा होईल.

घटक – II

संशोधन साहित्याचा आढावा

ह्या संशोधनासाठी संशोधकाने सध्या उपलब्ध असलेल्या साहित्यातून पद्धतशीररित्या मांडण्याचा प्रयत्न केलेला आहे.

अमनदीप सिंघ, (२०१९) च्या अभ्यासानुसार मानसशास्त्रीय घटकांचा अभ्यास व मानसिक प्रशिक्षणामुळे खेळादरम्यान येत असलेले चढ उतार तो सक्षमपणे हाताळू शकतो.**अश्विनी बाली, (२०१५)** च्या म्हणण्यानुसार क्रीडा मानसशास्त्र व्यावसायिक आणि हौशी क्रीडापटूंना त्यांच्या समस्यांना तोंड देण्यासाठी, त्यांची कामगिरी सुधारण्यास मदत करते आणि त्यांचे ध्येय साध्य करते. **The Micheli Centre, (2016)** च्या प्रमाणे रॉजर कोविनच्या हफिंग्टन पोस्ट लेखात असे नमूद केले आहे की, ताणाच्या सर्वात सामान्य शारीरिक लक्षणांपैकी एक म्हणजे स्नायूंचा ताण वाढणे, जे मोटार फंक्शन्समध्ये व्यत्यय आणू शकते. **Paul Florian Dragos (2014)** च्या अभ्यासानुसार प्रेरित होणे म्हणजे जो कमी-अधिक व्यवस्थापकांना स्वारस्य आहे आणि प्रशिक्षक, परंतु उत्पादित परिणाम क्रीडा कामगिरीच्या क्रियाकलापांसाठी पातळीवर निर्णायक असू शकतात. **Sopa Loan-Sabin (2014)** च्या अनुसार, क्रीडा

गटातील एकसंधता मुख्यतः गट सदस्यांमधील बंधांची ताकद, गटाची एकता, गटातील सदस्यांमधील आकर्षणाची भावना आणि गट ध्येय साध्य करण्यासाठी सदस्य त्यांचे प्रयत्न किती प्रमाणात केंद्रित करतात याचा संदर्भ देते. **Manuel Gómez-López (2022)** च्या अनुसार सांघिक समन्वयाने तणावात खेळाडू चांगले प्रदर्शन करता आले. **Albert V. Carron at.el. (2002)** च्या अनुषंगाने एकसंधता आणि कार्यप्रदर्शन यांच्यात लक्षणीय मध्यम ते मोठ्या संबंध आढळले **Lazarus (1984)** तणाव म्हणजे नकारात्मक शारीरिक अवस्था आणि मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियांचा एक नमुना ज्या परिस्थितीत लोकांना त्यांच्या आरोग्यासाठी धोके जाणवतात, ज्यांना ते पूर्ण करू शकत नाहीत. **Paul D.Turmon** च्या अनुषंगाने सांघिक समन्वयाचा व संघ प्रदर्शनाचा सरळ संबंध असतो.**(Brawley, Carron, & Widmeyer, 1987; Carron, 1982; Carron, Widmeyer, & ब्रॉली, 1985)** च्या अनुषंगानेखेळ आणि व्यायाम मानसशास्त्रामध्ये सामंजस्य हा बहुधा अभ्यासलेला गट गतिशीलता घटक आहे **Ashley Flemington at.el.(2023)** च्या अभ्यासात उच्च नेटवर्क घनता आणि कमी पदवी केंद्रीकरण ॲथलीट नेतृत्व आणि समन्वय नेटवर्क दोन्हीसाठी आढळले. **S. E. Iso-Ahola (1995),** च्या अनुसार मानसशास्त्रीयदृष्ट्या ॲथलेटिक कामगिरी हे इंट्रापर्सनल (उदाहरणार्थ, आंतरिक प्रेरणा) आणि परस्पर (उदाहरणार्थ, सामाजिक समर्थन) घटकांचे गुणाकार कार्य आहे.**H. Gustafsson, S. S. Sagar, A. Stenling (2016),** यांच्या निष्कर्षांवरून असे सूचित होते की, अपयशाची भीती ही खेळाडूंमधील बर्नआउट आणि मानसिक तणावाशी संबंधित आहे आणि ही संघटना प्रामुख्याने अपयशाच्या भीतीच्या वैयक्तिककेंद्रित परिमाणांशी संबंधित आहे. **J. Surujlal, Y. Van Zyl and V.T. Nolan (2013),** या अभ्यासातून असा निष्कर्ष काढण्यात आला की विद्यार्थी-खेळाडूंना तणावाची पातळी आणि दोन सामना कौशल्ये (चिंतेपासून मुक्तता आणि ध्येय निश्चिती/मानसिक तयारी) महत्त्वाची आहेत आणि त्यांच्या जीवनातील समाधानासाठी महत्त्वपूर्ण योगदान देतात. **Nikos Ntoumanis, Stuart J.H. Biddle &Geoffrey Haddock (2007),** यांच्या अध्ययनात कार्य अभिमुखता आणि प्रभुत्व वातावरण समस्या-केंद्रित सामनाशी संबंधित असल्याचे आढळले तर अहंकार अभिमुखता आणि कार्यक्षमतेचे वातावरण टाळणे आणि भावना-केंद्रित सामना यांच्याशी जोडलेले होते.

घटक – **III**

संशोधन पद्धती

या घटकामध्ये संशोधन पद्धतीबद्दल सविस्तर वर्णन करण्यात आले आहे.

आंतरमहाविद्यालयीन व विभागीय स्पर्धेतील खेळाडूंच्या निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास करण्यासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केला जाईल.

सर्वे स्थान :

- स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापिठ, नांदेड अंतर्गत येणाऱ्या ड झोन आंतरामहाविद्यालयीन स्पर्धा तसेच आंतर विभागीय स्पर्धामधून अभ्यासले जाणार आहे.
- मानसशास्त्रीय घटक (तणाव, प्रेरणा व सांघिक समन्वय) या चलांचा अभ्यास करण्यासाठी **t-test** चा उपयोग केला जाईल. गटांमधील प्रमाण विचलन व मध्यमान तपासण्यासाठी व भिन्नतेचे विश्लेषण करण्यासाठी **One Way Anova** चा उपयोग केला जाईल.

नमुना निवड :

हा सर्वे पद्धतीचा अभ्यास असून ४०० नमुन्यांचे चयनस्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड अंतर्गत होणाऱ्या आंतरमहाविद्यालयीन व आंतरविभागीय स्पर्धातून सोपी यादृच्छिक पद्धतीने केले जातील. नमुने हे फक्त आंतरमहाविद्यालयीन व आंतरविभागीयस्पर्धात (कबड्डी, क्रिकेट, खो-खो, व्हॉलीबाल) स्पर्धात सहभागी खेळाडू पुरते मर्यादित असेल.

- ड झोन अंतर्गत स्पर्धेमध्ये सहभागी झालेले खेळाडू
- अ, ब, क झोन मधून आंतर विभागीय स्पर्धेमध्ये सहभागी झालेले खेळाडू

निवडलेल्या खेळाडूंचे विश्लेषण

Game	Male	Female	Inter College	Inter Zone
Kabaddi	**25**	**25**	**25**	**25**
Kho-Kho	**25**	**25**	**25**	**25**
Volleyball	**25**	**25**	**25**	**25**
Cricket	**25**	**25**	**25**	**25**

चलांची निवड

सांघिक खेळाडूंची मानसशास्त्रीय विशेषतांची तुलना करण्यासाठी तणाव, प्रेरणा व सांघिक समन्वय यांची निवड करण्यात आली आहे.

तीन चल –

१. संघ समन्वय

२. तणाव

३. प्रेरणा

साधनांचा उपयोग

तणाव मोजण्यासाठी **Perceived Stress Scale of Reena Kaul and Bedi (2001)** चा वापर केला जाईल.

मोजमाप करण्याची पद्धत

सांघिक खेळातील तणाव मोजण्यासाठी १ ते ५ मूल्य असलेली 20 आयटम असलेली प्रश्नपुस्तिका वापरली जाईल. त्यामध्ये १ = अजिबात नाही तर ५= खूप मोठ्या प्रमाणात अश्या प्रकारे कमीत कमी 20 व जास्तीत जास्त १०० पर्यंत गुण देता येईल.

प्रेरणा

सहभागी प्रेरणा चल मोजण्यासाठी **Mrs.**जगदीश कौर (1994) ने विकसित **Sports Motivation Participation Scale** चा उपयोग केला जाईल.

संघ समन्वयन

संघ समन्वयन ची सर्व परिमाणे मोजण्यासाठी **Widmeyer at.el. (1985)** नी बनविलेली **Group Environment Questionnaire** वापरली जाईल.

वर्णन आणि डाटा विश्लेषण

मानसशास्त्रीय घटकांचा (कबड्डी, क्रिकेट, खो-खो, व्हॉलीबाल) डेटा संकलन केले जाईल. डेटा संकलन करीत असताना परिसर शांत व जास्त गोंधळ नसल्याची खात्री केली जाईल. ॲथलीट समोर सूचना दिल्या

जातील व अडचण असल्यास त्याचे निराकरण केले जाईल. डेटा मिळविण्यासाठी त्या त्या महाविद्यालयाच्या क्रीडा संचालक, स्पर्धा संयोजक, विभाग सचिव यांच्याशी सहकार्य मिळविण्याचे प्रयत्न केले जातील.

सांख्यिकीय विश्लेषण

चलांमधील सहसंबंध तपासण्यासाठीसहसंबंधाचे गुणांक्सांख्यिकीय तंत्र(Coefficient of Corelation Statical Techniques) वापरले जातील. गटांमधील लिंग आणि कार्यमानाच्या अनुषंगाने संबंध तपासण्यासाठी Descriptive and Analysis of Variance Statical Techniques वापरली जाईल. 0.05 च्या सार्थकतेच्या दरात दिशा दर्शनासाठी t-test चा वापर केला जाईल.

अभ्यासाचे अपेक्षित परिणाम

अभ्यासाचे निष्कर्ष केवळ खेळाडूच्या कार्यामानावर परिणाम करीत असेले घटक तपासणे एवढेच नसून खेळाडूच्या मानसिक आरोग्याशी संबंधित इतर बाबी सुद्धा समोर येणे अपेक्षित आहे.या अभ्यासाचे निकाल खूप उपयुक्त आणि महत्त्वाचे असूशकतात. संशोधक, अन्वेषक, मानसशास्त्रज्ञ, विविध मार्गांनी आणि सर्व समाजांसाठी वापरण्याजोगी वैज्ञानिक तपासणी, विश्लेषण आणि निष्कर्षांचे स्पष्टीकरण याद्वारे प्राप्त केलेले ज्ञान मांडण्यासाठी पद्धती तयार करण्यासाठी त्यांचा उपयोग केला जाऊ शकतो. या अभ्यासाच्या परिणामामुळे विविध स्तरावर तणाव, प्रेरणा आणि सांघिक समन्वयसंबंधित घटकांची अधिक चांगली समज होईल. अभ्यासाचे निष्कर्षामुळे खेळाडूच्या मानसिकदृष्ट्या परिणाम करीत असलेल्या घटकांवरआरोग्य-संबंधित धोरणांवर लक्ष केंद्रित करतील.

Tentative Chapterization:

सध्याचा अभ्यास पुढील प्रकरणांमध्ये विभागला जाईल:

प्रकरण -1

प्रकरण एक विचाराधीन समस्येची पार्श्वभूमी, सध्याच्या परिस्थितीत तिचे महत्त्व, अभ्यासाची व्याप्ती, संशोधनाची उद्दिष्टे आणि गृहीतके स्थापित करण्याची रूपरेषा दर्शवते. या प्रकरणांमध्ये अभ्यासाशी संबंधित महत्त्वाच्या तांत्रिक संज्ञांची व्याख्या आणि स्पष्टीकरण देखील समाविष्ट आहे.

प्रकरण - 2

दुसरा अध्याय अभ्यासाच्या सध्याच्या विषयाशी संबंधित साहित्याचा आढावा घेतो आणि विचाराधीन समस्येची योग्य प्रकारे व्याख्या करण्याचा प्रयत्न करतो. प्रथम, वाचकांना संशोधन अहवालातील विविध संज्ञांची समज देण्यासाठी धडा महत्त्वाच्या संज्ञा आणि संकल्पना योग्य प्रकारे परिभाषित करतो. प्रकरण विचाराधीन समस्या आणि मुद्द्यांवरील उपलब्ध साहित्य यांच्यातील संशोधन अंतर ओळखतो आणि समस्येवर आणखी शोध घेण्याची जोरदार शिफारस करतो.

प्रकरण - 3

यामध्ये विचाराधीन मुद्द्यावर संशोधन करण्याची तपशीलवार पद्धत आणि संशोधन डिझाइनचे विविध घटक जसे की विश्व, नमुना, डेटाचे प्रकार, डेटा संकलनाची साधने, डेटा संकलनाचे तंत्र, नैतिक विचार आणि डेटाचे विश्लेषण करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या पद्धतींचा समावेश आहे.

प्रकरण - 4

प्रकरणामध्ये डेटा आणि अभ्यासाचे परिणाम यांचा समावेश आहे. अभ्यासाचे परिणाम योग्य टेबल आणि आकृतीद्वारे स्पष्ट केले जातील. या प्रकरणात निष्कर्षांची चर्चा देखील समाविष्ट असेल.

प्रकरण – 5

पाचवा अध्याय अभ्यासाचे निष्कर्ष आणि त्यातून काढलेले निष्कर्ष सारांशित करतो. संशोधनात पुढील संशोधनासाठी काही मौल्यवान सूचनाही केल्या आहेत.

संदर्भ:

1) Amandeep Singh (2015), A Study of Stress, Motivation and Team Cohesion among athletes in relation to different performance level.

2) Dr. Mohammed Abou Elmagd (2019), General Psychological Factors Affecting Physical Performance and Sports. Journal of Advances in Sports and Physical Education

ISSN 2616-8642 (Print) |ISSN 2617-3905 (Online)

3) Alissa Tylor, 2021, The Effect of stress on Athletic performance. https://blog.sidekicktool.com/the-effects-of-stress-on-athletic-performance/

4) Matthew A. Stults-Kolehmainen and Rajita Sinha (2015). The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. Sports Med. 2014 Jan; 44(1): 81–121. doi: 10.1007/s40279-013-0090-5

5) Suchishrava Dubey & Prashant kumar Choudhary (2021), A Review Paper: Effect of Stress and Anxiety in Sports Performance and Inventive Approaches to overcome. © 2021 JETIR December 2021, Volume 8, Issue 12 www.jetir.org (ISSN-2349-5162)

6) Petranchuk, Timothy (2023), The Impact of Extrinsic Motivation on Athletic Performance. http://hdl.handle.net/20.500.12648/4036

7) Raxa I. Chowdhari (2019), Role of Motivation and Its Impact on Sports. International Journal of Physical Education & Sports Sciences [IJOPESS] (Vol:14/ Issue: 2) DOI: 10.29070/IJOPESS

8) Jean Lemoyne, Marie-Claude Rivard and R. Dubreuil (2014), Sport performance and Motivation: Exploring the motivational characteristics of adolescent athletes involved in competitive sport. International Society for Comparative Physical Education and Sport.

9) Dileshwar Singh and Dr. Manoj Kumar Pathak (2017), Role of motivation and its impact on the performance of a sports person. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2017; 4(4): 340-342

10) Sopa Loan-Sabin (2014), Group cohesion Important factor in Sports Performance. DOI:10.13140/RG.2.1.4593.4165 Conference: European Scientific Journal Volume: 2014

11) Zeynep Onaga, Mustafa Tepecib (2014), Team Effectiveness in Sport Teams: The Effects of Team Cohesion, Intra Team Communication and Team Norms on Team

Member Satisfaction and Intent to Remain. Procedia - Social and Behavioral Sciences 150 (2014) 420 – 428.

12) OH, EUNGWANG, M.S. (2014), The Relationship of Team Cohesion to Individual Anxiety among Recreational Soccer Players. Directed by Dr. Diane L. Gill. 94 pp.

13) Ashley Flemington at.el.(2023), Assessing athlete leadership and cohesion using a social network analysis approach, Psychol., 23 February 2023, Sec. Movement Science Volume 14 - 2023 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1050385

14) Carolina Lundqvist & John S. Raglin (2014), The relationship of basic need satisfaction, motivational climate and personality to well-being and stress patterns among elite athletes: An explorative study, Motivation and Emotion volume 39, pages237–246 (2015)

15) S. E. Iso-Ahola (1995), Intrapersonal and interpersonal factors in athletic performance. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1995.tb00035.x

16) H. Gustafsson, S. S. Sagar, A. Stenling (2016), Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport https://doi.org/10.1111/sms.12797.

17) J. Surujlal, Y. Van Zyl and V.T. Nolan (2013), Perceived stress and coping skills of university student-athletes and the relationship with life satisfaction. https://hdl.handle.net/10520/EJC145373

18) Altmetric Nikos Ntoumanis,Stuart J.H. Biddle &Geoffrey Haddock (2007), The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. Pages 299-327 | Received 01 Jul 1998, Published online: 29 May 2007

19) Aidie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (**2008).** Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. Motivation and Emotion, **32**, **189–199.** doi:**10.1007**/s**11031-008-9095-**z.

20) Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (**2012).** The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. Journal of Clinical Sport Psychology, **6**, **166–179.**

21) Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., & Cooper, J. (**2009).** Predicting changes in athletes' well-being from changes in need satisfaction over the course of a competitive season. Research Quarterly for Exercise and Sport, **80**, **386–392.** doi:**10.1080/02701367.2009.10599575.**

22) Ashby, J. S., Noble, C. L., & Gnilka, P. B. (**2012).** Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. Journal of College Counseling, **15**, **130–143.** doi:**10.1002**/j.**2161-1882.2012.00011.**x.

23) Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thogerson-Ntoumani, C. (**2011).** Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. Personality and Social Psychology Bulletin, **37**, **1459–1473.** doi:**10.1177/0146167211413125.**

24) Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (**2012).** Who's stressed? Distributions of psychological stress in the united states in probability samples from **1983**, **2006**, and **2009.** Journal of Applied Social Psychology, **42**, **1320–1334.** doi:**10.1111**/j.**1559-1816.2012.00900.**x.

25) Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (**1983).** A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, **24**, **386–396.** doi:**10.2307/2136404.**

26) Cohen, S., & Williamson, G. (**1988).** Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), The social psychology of health: Claremont symposium on applied social psychology (pp. **31–67).** Newbury Park, CA: Sage.